

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dalam proses latihan dengan menggunakan latihan *leg extention* terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepakbola diawali dengan memberikan penjelasan tentang latihan *leg extention* itu sendiri serta penjelasan tentang teknik melakukan *long passing* dengan baik dan benar. Selanjutnya peneliti mempraktekan teknik *long passing* dengan baik dan benar, setelah itu, sampel diberikan gerak melakukan *long passing* yang baik dan benar, sebagaimana contoh yang diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian *pre test* menunjukan skor tertinggi yaitu 2 dan skor terendah adalah 0. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 0.8; median 1; modus 10 dan standar deviasi sebesar 0.69. Sedangkan Dari data yang diperoleh dari hasil penelitian *post test* menunjukkan skor tertinggi yaitu 4 dan skor terendah adalah 1. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata sebesar 2.25; median 2; modus 11 dan standar deviasi sebesar 0.85. Ini menunjukan sampel dalam penelitian ini menunjukan peningkatan ketepatan *long passing* setelah mendapatkan latihan *leg extention*.

Dari perhitungan uji homogenitas populasi diperoleh nilai F_{hitung} (F_h) sebesar 1.5 dan L_{tabel} (F_t) pada $\alpha = 0,05$; $dk_{penyebut}$ 19 dan $dk_{pembilang}$ 19 ditemukan nilai sebesar 2.17. Jadi F_h lebih kecil dari F_t ($F_{hitung} = 1.5 \leq F_{tabel} = 2.17$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *long passing* memiliki kesamaan varians atau data berasal dari populasi yang homogen.

Berdasarkan hasil pengujian *pre test* dan *post test* menunjukkan harga t_{hitung} = 10.36. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 1.73. Jadi, $t_{hitung} > t_{tabel}$ (10.36 > 1.73). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_1 dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *leg extension* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan sepakbola mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek berada di luar daerah penerimaan H_0 .

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.
- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya Prodi Penjaskes yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.